



Unser **indisches** Weltadenkochbuch – exotisch genießen

In unserem speziellen Weltadenkochbuches findest du noch mehr exotische Rezepte speziell aus Indien und Sri Lanka. Probiere und experimentiere. Viele Zutaten [z.B. Gewürze, Reis, Kokosprodukte] findest du auch bei uns im Eine Welt Laden Weißwasser.

Garam Masala 1

Garam Masala nennt man eine traditionelle, typisch indische Gewürzmischung [= Masala], was soviel wie „heißes Gewürz“ bedeutet. Diese Mischungen enthalten nach ayurvedischer Rezeptur oft Gewürze, die den Körper erhitzen [z.B. Zimt, Pfeffer, Gewürznelken, Safran]. Die Schärfe erhöht man z.B. durch Zugabe von Chili und Senfkörnern. Häufig werden auch kühlende Gewürze wie Kardamom, Fenchelsamen, Kurkuma [Curcuma, Gelbwurz] und Cumin [Kumin, Kreuzkümmel] kombiniert. Jede Familie hat sicher ihr eigenes Rezept dafür. Alle Gewürze röstet man ganz meist in einer Pfanne ohne Öl an und mörsert sie anschließend. Das braune Pulver hält sich gut verschlossen und dunkel aufbewahrt viele Monate. [Aber auch ungeröstet geht es oder mit Öl zu einer Paste verrührt.] Am besten gibt man die Mischung am Ende des Kochvorganges hinzu, um das Aroma bestmöglich zu erhalten. Aber auch das kurze Anbraten der Gewürze in Öl vor Hinzugabe des Bratgutes wäre typisch indisch. Hier ein Beispielrezept für Garam Masala ...

Du benötigst → 6 TL Kreuzkümmelsamen [Cumin], 4 TL Koriandersamen, 2 TL Kardamomkapseln, 2 TL Pfefferkörner [schwarz], 2 Zimtstangen, 3 Lorbeerblätter

So geht's → Röste die ganzen Gewürze in einer heißen Pfanne unter Rühren ohne Öl kurz an [jedoch nicht schwarz werden lassen], bis es kräftig duftet. Das Ganze abkühlen lassen und in einem Mörser oder einer Gewürzmühle fein mahlen. [Um kleine Stückchen zu vermeiden, kann man anschließend durch ein feines Haarsieb sieben.] Die Mischung in einem verschlossenen Glass dunkel aufbewahren. Das passt fast zu jedem Currygericht.

Alternativen → Zur Mischung kann man auch noch 1 TL Pimentkörner, wenige Gewürznelken oder/und etwas Chili hinzufügen. Mit Öl versetzt lässt sich eine Würzpaste herstellen.

Garam Masala 2

Hier noch eine andere Variante für traditionelles Garam Masala.

Zutaten sind → 8 Kardamomkapseln, 4 Zimtstangen, 4 EL Koriandersamen, 2 TL Kreuzkümmel [Cumin], 1 TL Gewürznelken, ½ TL Pfefferkörner [schwarz], ½ TL Muskatnuss gerieben

Es geht so → Röste hier ebenso die ganzen Gewürze außer der Muskatnuss ohne Öl in der Pfanne an. Nach dem Abkühlen kommt Muskat hinzu und alles wird gemörsert.

Tikka Masala

Tikka Masala ist ebenfalls eine typische Gewürzmischung Indiens und kommt meist bei Hähnchen- und anderen Fleischgerichten zum Einsatz. Auch hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Ein Beispielrezept mit bereits gemahlene Gewürzen [ohne Rösten] ...

Man braucht → 4 TL Salz, 2 TL Paprikapulver, 2 TL Kardamom gemahlen, 2 TL Pfeffer schwarz frisch gemahlen, ½ TL Zimt gemahlen, ½ TL Muskatnuss frisch gemahlen, 2 TL Kreuzkümmelpulver [Cumin], 1 TL Korianderpulver, 1 TL Gewürznelken gemahlen

Mach's so → Die Gewürzpulver werden gemischt. Man verwendet sie z.B., indem man die Mischung vor Zugabe des Fleisches in heißem Öl in der Pfanne kurz anbrät. Oder nutze einen Teil der Mischung erst kurz vor Ende der Garzeit, um das Aroma zu intensivieren.



Tandoori [Tanduri] Masala

Ein Tandur [engl. Tandoor] ist ein traditioneller indischer Backofen [meist aus Ton bzw. Lehm mit Ziegenhaaren vermischt, mit den Füßen breiig getreten, per Hand konisch geformt und dann gebrannt]. Nach oben hin ist er offen und kann mit einem Metalldeckel verschlossen werden. Man fertigt in ihm sowohl indische Fladenbrote [z.B. Naan] als auch das berühmte Tandoori Chicken. Befeuert wird er mit Holzkohle, mit der man ihn von oben beschickt. Auch das Backgut kommt von oben hinein. Hier eine typische Gewürzmischung für **Tanduri-Hähnchen** [Rezept siehe Seite 4]. Am schnellsten geht es mit bereits gemahlene Gewürzen ...

Man benötigt → 4 TL Kurkuma [Gelbwurz] gemahlen, 1½ TL Paprika [edelsüß], ½ TL Paprika [scharf], 1 TL Korianderpulver, 1 TL Chili gemahlen, 1 TL Garam Masala [siehe Seite 1], 1 TL Kardamom, 1 TL Macis-Pulver [Muskatblüte], ½ etwas Zimtpulver, wenig Safran

Und so geht es → Füge die Gewürzmischung zusammen. Das Ganze wird mit **Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie**, frischem **Ingwer** sowie **Salz** gemischt und Hähnchenteile (in Indien oft gleich ein ganzes) damit mariniert. Nach einigem Ziehen kommt das Huhn in den Tandur (oder heimischen Backofen). Auch das braten in einer Pfanne funktioniert.

Tipps → Die Kardamomkapseln und Chilischoten kann man in ganzen Zustand vorher auch anrösten, die Samen herausheben und dann mörsern. Für das Tandoori-Gewürz eignen sich außerdem Kreuzkümmel, Gewürznelken, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Senfsaat [z.B. schwarz] und Salz.

Currypulver 1

Um Unterschied zu Garam Masala, wo man die ganzen Gewürze vorher anröstet und dann mörsern, entsteht ein Curry-Pulver ohne Röstung aus fertigen Gewürzpulvern. Deshalb ist Garam Masala eher bräunlich, Currypulver eher gelb bis rot. [Wobei Curry bekanntlich in Indien und anderswo ein ganzes Gericht ist und kein Gewürz.] Ein selbst produziertes Curry-Pulver ist schnell gemacht ...

Man braucht → 6 Koriandersamen, 3 Chilischoten getrocknet, 3 Kreuzkümmelsamen [Cumin], 3 Gewürznelken, 1 TL Fenchelsamen, 1 Zimtstange, 2 Curryblätter getrocknet, ½ TL Kardamom[samen] [Kapseln aufbrechen und entleeren], ½ TL Bockshornkleesamen, 1 TL Kurkumapulver [Gelbwurz]

Mach's so → Im ölfreien Tiegel röstet man vorab die Fenchel-, Bockshornklee-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen an und lässt sie abkühlen. Gemeinsam mit den weiteren Gewürzen werden sie im Mörser fein vermahlen. Die Mischung hält sich recht lange in einem trockenen, dunklen Glas oder man vermischt sie mit etwas Öl zu einer Paste, die man im Kühlschrank lagert.

Currypulver 2

Ein scharfes Currypulver kann man so herstellen ...

Man braucht → 8 TL Korianderpulver, 4 TL Kreuzkümmelpulver [Cumin], 2 TL Chilipulver, 2 TL Kurkumapulver [Gelbwurz], 1 TL Ingwerpulver

Mach's so → Alle gemahlene Gewürze werden vermischt. Die Mischung eignet sich für alle scharfen Curry- oder auch Eintopfgerichte.

Weitere interessante Currymischungen findest du auch unter www.currywelten.com.



Kashmiri Chicken

Eine frisch zubereitete indische Spezialität, das bekannte Kashmiri Chicken stellt man so her ...

Man braucht → 1 Zimtstange, 1 Chilischote [bzw. am besten Kashmiri-Chilipulver], 3 TL Ingwerpulver oder frisch, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Zimt, ½ TL Kardamom, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, Salz, 1 TL Kreuzkümmel [Cumin], 2 TL Koriandersamen, 1-2 Zwiebeln, 3-5 EL Cashewnüsse, eventuell 120 mL Kokosmilch, 3 Kartoffeln, 5 frische Tomaten, 1 Zitrone, außerdem Hähnchenstücke [ca. 400 g] und nach Belieben Gemüse

Mach's so → Zwiebeln, Chili, Knoblauch und ggf. frischer Ingwer werden klein gehackt. Alles brät man in Ghee [geklärte Butter] an und fügt dann Hähnchenstücke hinzu. Die festen Gewürze mörsert man fein und streut sie darüber. Dazu passen auch noch gehackte Cashewnüsse, die man mit brät. Nach Bedarf fügt man noch Kokosmilch hinzu [so erhält gleich man eine leckere Sauce fürs Huhn], außerdem etwas Garam Masala, Kartoffelstückchen sowie Tomaten und etwas Zitronensaft.

Garam-Masala-Paste [Madras-Typ]

Garam Masala kann man auch als Würzpaste herstellen. Damit kann man Fleisch bestreichen, um es zu marinieren oder auch etwas Paste zu Beginn des Bratvorganges 1-2 min anbraten, bevor das Fleisch in die Pfanne kommt. Hier ein Beispiel ...

Du benötigst → 10 Knoblauchzehen, 15 g Ingwer frisch, 150 mL Erdnussöl [da hoch erhitzbar], 50 mL Essig, 6 TL Koriander gemahlen, 4 TL Chilipulver, 3 TL Kreuzkümmelpulver [Cumin], 1 TL Pfeffer [schwarz gemahlen], 1 TL Salz, Prise Zucker

Und so geht's → Knoblauch und Ingwer werden fein gehackt, mit Essig versetzt und anschließend püriert [Mixstab]. Nun alle anderen Zutaten außer dem Öl hinein rühren. Jetzt das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paste darin 1-2 min anbraten, gut vermengen, danach abkühlen lassen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Erdnuss-Chutney

Folge Mischung eignet sich gut zum Würzen von Gemüse oder Reis.

Man benötigt → 3 EL Erdnussbutter, 2 EL Tomatenketchup, 2-3 Knoblauchzehen, ½ TL Chilipulver, 2 EL Wasser

So macht man es → Die Knoblauchzehen werden gehackt und mit dem Mixstab püriert oder mit etwas grobem Salz mit der Messerklingenbreite zerdrückt. Die restlichen Zutaten werden vermennt und mit der Knoblauchpaste verrührt.

Tipp → Zum Aromatisieren von Reis fügt man dem Chutney z.B. noch Zitronenabrieb, eine Prise Kurkumapulver [Curcuma, Gelbwurz] oder/und Garam Masala sowie Minze hinzu.

Pilaw-Reis

So bereitet man [für 4 Personen] einen gewürzten Pilaw-Reis zu.

Zutaten → 650 mL Wasser, 345 g Basmati-Reis, 2 EL Erdnuss- oder Rapsöl, 1 Zimtstange, 2 Kardamomkapseln, 1 TL Salz

Zubereitung → Zuerst den Reis waschen. Das Öl wird im Topf erhitzt und der Reis etwa 2 min darin unter Rühren angebraten, bis er glasig ist. Kardamom und Zimt kurz mitbraten. Nun das Wasser und Salz hinzufügen. Aufkochen und dann etwa 20 min bei kleinster Hitze zugedeckt köcheln lassen, vom Herd nehmen und anschließend nochmals 10 min ziehen lassen.

Tipp → Durch ein wenig Zitronenabrieb wird das Gericht frischer.



Naan Fladenbrot

Das typisch indische Fladenbrot [Rezept für 8 Stück].

Die Zutaten → 640 g Pizza-Mehl oder Mehl Typ 550, 1 TL Zucker, 3 TL Naturjoghurt, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 1 TL Natron, 20 g Butter, 250 mL Milch, 250 mL Wasser, 1 Ei, 3 EL Erdnussöl, 2 TL Schwarzkümmelsamen etwas Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche

Mach's so → Das Mehl mit Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Joghurt, Zucker, Milch und Wasser vermengen. Dazu fügt man etwa die Hälfte der Mehlmischung rührend hinzu. Die Butter wird, zusammen mit dem Ei unter Schlagen zum Teig gefügt. Nun knetet man den Teig und fügt dabei den Rest des Mehls schrittweise hinzu. Jetzt knetet man noch wenige Minuten weiter. Der Teig sollte leicht klebrig sein – ist er zu weich, gibt man noch ein wenig Mehl hinzu. Der Teig sollte dann 30-60 min ruhen. Aus dem Teig erhält man 8 Bällchen, die man mittels eines Nudelholzes zu kleinen Fladen auswalzt [Holz bemehlen]. Die Fladen kommen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und werden im vorgeheizten Backofen bei 220°C und Umluft bzw. 240°C Ober-/Unterhitze etwa 5 min goldbraun gebacken. Noch warm verziert man sie mit einer Mischung von Erdnussöl und Kümmelsamen. Warm schmeckt Naan am besten.

Tandoori Chicken

Tandur [engl. Tandoor] bezeichnet sowohl den für die Zubereitung typischen indischen Backofen, als auch die Zubereitungsweise für mariniertes Huhn bzw. Fleisch oder auch Fisch in einer Mischung aus Joghurt und Gewürzen. Durch die Befuerung mit Holzkohle erhält das Fleisch im Originalofen eine rauchige Note. Beachte auch die Hinweise zur Herstellung von Gewürzmischungen auf Seite 2.

Zutaten für 4 Personen → 4 Hähnchenbrustfilets, 200 mL Naturjoghurt, 3 EL Chilipulver oder -flocken, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Salz, 1 TL Knoblauchpaste oder Knoblauch mit Salz breiig gedrückt, 1 TL Ingwerpaste oder Ingwer fein gerieben, ½ TL Safranfäden, etwas Pfeffer, 2 TL Paprikapulver und ggf. etwas rote Lebensmittelfarbe

Zubereitung → Die Hähnchenfilets werden mit Chili, Zitronensaft und Salz vermischt und 10 min mariniert. In einer anderen Schüssel den Joghurt mit den weiteren Zutaten sowie dem Fleisch verrühren und das Ganze mindestens 4 Stunden (bis zu 24 h) im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die Hähnchenstücke aus der Marinade nehmen, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen mittels Backofengrill [oberste Schiene] bei mindestens 200°C von jeder Seite 3-4 min grillen [auf jeden Fall durchgaren wegen Salmonellengefahr]. Zwischendurch die restliche Marinade mit einem Pinsel mehrfach auf die Fleischteile streichen. Wenn bei Anschnittprobe klarer Saft austritt, ist das Fleisch gar. Warm servieren.

Hinweise → Dazu passt Basmati-Reis oder Naan-Fladenbrot, gebratenes Gemüse sowie fruchtige Chutneys. Statt Zitronensaft funktioniert auch Essig. Das Ganze geht auch mit anderen Hähnchenteilen (z.B. Keule), dann muss man aber mehr Zeit einplanen. Man kann statt der Grillfunktion kann man die Hähnchenteile bei 180°C etwa 45 min [mittlere Schiene] normal backen.





Vindaloo Chicken

Eine andere indische Zubereitung für Huhn ist Vindaloo Hähnchen.

Du benötigst → 6 Hähnchenkeulen, ca. 500 mL Gemüsebrühe, 4 Fleischtomaten, 3 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 2 TL Chilipulver, ½ TL Kurkumapulver, 2 TL Paprika edelsüß, 2 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 EL Garam Masala [siehe S. 1], 5 EL Erdnussöl, 1 TL Senfkörner schwarz oder braun, ½ TL Bockshornkleesamen, 150 mL Essig, 1 EL Zucker [braun], ca. 1 TL Salz

So geht's → Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden bzw. hacken, Tomaten würfeln. Nun die pulverigen Gewürze [Chili, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel] vermischen. Die Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, 8-10 min in Öl goldbraun anbraten und herausnehmen. Senfsaat und Bockshornkleesamen in einer anderen Bratpfanne kurz ohne Öl anrösten und mörsern. In den Bräter mit dem Öl nun die Zwiebeln, und Knoblauch sowie das Senf-Bockshornklee-Gemisch geben und 5 min braten. Jetzt die Tomaten hinzufügen und 2-3 min weiter braten. Hähnchenteile wieder hineinlegen, dann Brühe, Essig, Zucker und Salz hinzugeben. Das Ganze ½ Stunde bedeckt köcheln lassen. Fleisch wieder herausnehmen und die Sauce anschließend nochmals 10 min ohne Deckel einkochen, so dass die Sauce eindickt. Das Fleisch wieder in die Sauce legen, 5 min ziehen lassen und mit Reis servieren.

Ananas Lassi

Als Lassi bezeichnet man in Indien ein erfrischendes Getränk aus Joghurt, Wasser und häufig Früchten. Meist mischt man Joghurt mit Wasser oder Milch im Verhältnis 1:1 [teilweise auch weniger Joghurt]. Zudem ist Lassi ein gutes Mittel gegen Chili-Schärfe. Hier ein Beispielrezept ...

Zutaten → 600 g frische Ananas, 300 mL Naturjoghurt [3,5% Fett], 100 mL griechischer Joghurt natur [10% Fett], 1-2 EL Limettensaft, Eiswürfel [aus ca. 300 mL Wasser, in einem Haushaltstuch gecrashed], Minze zum Garnieren, nach Belieben etwas Zucker

Zubereitung → Die Ananas schälen und in grobe Würfel zerteilen. Ananas mit dem Joghurt, Limettensaft und den Eisstückchen [oder nur mit Wasser und anschließender Kühlung des Getränks] mixen und alsbald servieren.

Tips → Eine exotische Note erhält mit durch Zugabe von wenig frisch geriebenem Ingwer. Und Veganer können auch Joghurt auf Sojabasis bzw. Sojamilch mit Zitronensaft nutzen

Masala Chai

Und nun noch der typisch indische Teegenuss ...

Du brauchst für 300 mL → 3 TL Schwarztee [Darjeeling], 1-1 ½ Tassen Wasser, 1 Tasse Milch, 4-6 TL Zucker (In der mögen den Tee extrem süß, 3-4 TL reichen meist), 1 Stange Zimt [oder ½ TL Zimtpulver], 8 Kardamomkapseln [aufgebrochen bzw. angedrückt], 2-3 Stück Sternanis, etwas Koriander (1 Prise, frisch gemahlen), ¼ TL Ingwer-Pulver [am besten getrockneten Ingwer reiben] (und wer es mag: 1-3 Gewürznelken)

Das musst du tun → Jede indische Familie bereitet ihren Masala Chai anders. Das Wasser muss in einen Topf oder hohen Tiegel. Jetzt kommen alle Gewürze hinzu und das Ganze wird zum Kochen gebracht. Den Topf zudecken und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Jetzt Milch sowie Zucker hinzugeben und wieder zum Kochen bringen. Nun kommt der Schwarztee hinein, Topf wieder zudecken und die Hitzezufuhr abschalten. Den Tee 2-3 Minuten ziehen lassen für eine anregende Wirkung und etwa 5 Minuten für eine beruhigende Wirkung. Nun schnell den Tee durch ein Sieb gießen, um die Gewürze und Teeblätter zu entfernen. Sofort heiß servieren. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Masala Chai zu kochen.